

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

FELIZ

Sentir o mostrar placer o contento

Conexión cuerpo-mente

Cuerpo

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

Mente

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

Definición

¿Qué significa FELIZ para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Reflexiona sobre un recuerdo nostálgico de tu infancia que te haga sentir feliz. ¿Por qué crees que los recuerdos nostálgicos hacen que la gente se sienta feliz?

Presente

Piensa críticamente sobre la palabra FELIZ. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

Futuro

¿Qué significa un futuro feliz para ti?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar que te trae felicidad.

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo puedes difundir la felicidad a los que se encuentran en tu ambiente de aprendizaje?

Comunidad

Pertenecer a un grupo o una comunidad puede aumentar la felicidad de una persona. Reflexiona sobre un grupo al que perteneces y cómo este grupo ha aumentado tu felicidad.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Reflexiona sobre una historia, un libro o un poema que te haga sentir feliz. ¿Por qué te hace sentir así? Comparte esto con la clase.

Estudios Sociales

Busca qué país del mundo tiene la población más feliz este año. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen feliz a un país?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Encuentra investigaciones que expliquen por qué los aspectos físicos de la vida de una persona (es decir, el ejercicio, la nutrición, el aire fresco) hacen que una persona se sienta más feliz.

Dato curioso

El clima puede afectar cómo nos sentimos. Yuma, Arizona, recibe más de 4000 horas de sol al año, lo que lo convierte en el lugar más soleado (¿y más feliz?) de la tierra.